



تبدأ صحة الأسنان بظهور أول سن في فم الطفل

Department of
Health Care Services

إذا كنت تحتاج إلى مساعدة في البحث عن طبيب أسنان يقبل برنامج Denti-Cal، فاتصل بخدمة العملاء المستفيدن من Denti-Cal على الرقم:

1-800-322-6384

إذا كنت تعيش في لوس أنجلوس أو مقاطعة سكرامنتو وكانت لديك مشكلة مع خطة علاج الأسنان أو تعجز عن فهمها، يُرجى الاتصال بـ Department of Managed Health Care على الرقم:

1-888-466-2219

إذا كنت تعيش في لوس أنجلوس أو مقاطعة سكرامنتو ولا تعرف خطة علاج الأسنان المُسجل بها أو كنت ترغب في تغيير خطة علاج الأسنان، يُرجى الاتصال بـ Health Care Options على الرقم:

1-800-430-4263

لماذا يجب زيارة طبيب الأسنان؟

- يستحق كل طفل أن يبدأ حياته بداية صحية!
- صحة الأسنان جزء مهم من الصحة العامة!
- يمكن أن تبدأ مشكلات الأسنان في سن مبكر - بل يمكنها أن تبدأ مع ظهور أول سن. لكن الوقاية من أمراض الأسنان أسهل كثيراً من علاجها!
- يعني طفل واحد من كل 4 أطفال في عمر المدرسة الابتدائية من تسوس الأسنان!



اسم طبيب الأسنان المعالج:

رقم هاتف طبيب

الأسنان المعالج #:

عنوان طبيب الأسنان المعالج:

كيف يمكن أن يساعد الآباء في ذلك؟

في أي عمر

كيف يمكنك المساعدة؟

يمكنك أن تساعد، بصفتك والد الطفل، في وقايته من التسوس. اطلب من طبيبك أن يضع طلاء فلورايد على أسنان طفلك في زيارات الفحوصات. يحظر تماماً الاشتراك في استخدام فرشاة الأسنان. لا تتردد في طرح أي أسئلة. دور الطبيب المعالج وطبيب الأسنان هو مساعدتك.

مزيد من النصائح المفيدة:

اختر لهم المسلميات الصحية. تجنب إعطاء الطفل المسلميات اللاذعة (شديدة الحموضة حيث تؤدي إلى تآكل مينا الأسنان) أو اللزجة أو الممضوقة (مثل العلكة) (حيث ترك السكريات على الأسنان مباشرةً لفترات طويلة).

تجنب العادات السيئة. يمكن أن يؤدي مص الإيام واللهيات بعد عمر عامين إلى مشكلات التواء الأسنان أو تراكمها أو مشكلات في القضم.

ساعد الأطفال الصغار على غسل أسنانهم في المساء. فهذا هو أهم وقت لغسل الأسنان حيث تزداد خطورة الإصابة بالتسوس وتآكل لويحات الأسنان.

إن أفضل طريقة لتعليم الطفل أهمية العناية بالفم والأسنان هي أن تكون أنت نفسك قدوة ومثالاً جيداً. واستخدم الخيط السنوي مرة يومياً.

من عمر يوم إلى سنة واحدة

كيف يمكنك المساعدة؟

إذا أعطيت الطفل الرضاعة وقت النوم، فاعطه ماءً فقط، ولا تعطه شيئاً أو شيئاً صناعية أو عصيراً أو مشروبات محللة. امسح لثة الطفل برفق بقطعة قماش حتى يظهر أول سن - وعندما تظهر الأسنان، استخدم فرشاة أسنان ناعمة.

العمر من سنة إلى سنتين

كيف يمكنك المساعدة؟

اغسل أسنان الطفل في الصباح وقبل النوم بقليل من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد. ابحث بدقة عن أي عالمة للتسوس المبكر (مناطق على الأسنان بالقرب من اللثة لونها أبيض طباشيري وبنيء). اطلب من طبيبك أن يضع طلاء فلورايد على أسنان طفلك في الفحوصات. يجب أن يشرب طفلك الآن من كوب، وليس من الرضاعة. قدم له الحليب أو العصير وقت الطعام فقط، وقدم له الماء بين الوجبات.

من 3 إلى 4 سنوات

كيف يمكنك المساعدة؟

استمر في غسل أسنان الطفل في كل صباح وقبل النوم بمقدار حجم حبة البازلاء من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد. لا يمكن للأطفال الأقل من 7 أو 8 سنوات أن يغسلوا أسنانهم جيداً دون مساعدتك، لكن اجعلهم يتذربون بأنفسهم بعد أن تقوم أنت بذلك. حدد مقدار ما يتناوله الطفل يومياً من الحلوى والمشروبات المحلاة (مثل المشروبات الغازية والألبان ذات النكهات وعصائر الفواكه).

متى يجب أن يذهب طفلك لزيارة طبيب الأسنان؟

من عمر يوم إلى

سنة واحدة

متى؟

يجب أن تحدد موعداً لأول زيارة لطفلك لطبيب الأسنان بمجرد ظهور أول أسنانه أو بحلول عيد ميلاده الأول، أيهما أسبق. انظر ظهر هذا المنشور للمساعدة في البحث عن طبيب أسنان مشترك في الخطة.

لماذا؟

يمكن أن يبدأ التسوس بمجرد ظهور أول سن؛ لذلك من المهم أن تذهب بطفلك لزيارة طبيب الأسنان في أقرب وقت. واسأل الطبيب في هذه الزيارة عن كيفية غسل أسنان طفلك، وتحدث مع طبيب الأسنان عن الفلورايد وكيف يمكن الوقاية من التسوس.

العمر سنتان أو أكثر

متى؟

كل ستة أشهر أو كما يوصي طبيب أسنان الطفل.

لماذا؟

عندما يدخل الأطفال إلى مرحلة رياض الأطفال، يكون لدى 50% منهم مشكلات في الأسنان بالفعل. يمكن أن تساعد زيارة طبيب الأسنان بانتظام

على اكتشاف علامات تسوس الأسنان مبكراً والوقاية من تسوس أسنان أخرى.

